

Dieta - Menu della dieta pescetariana da 1900 calorie



[Lista della spesa](#) [Giorno 1](#) [Giorno 2](#) [Giorno 3](#) [Giorno 4](#) [Giorno 5](#) [Giorno 6](#) [Giorno 7](#) [Ricette](#)

Non dimenticare di generare il tuo piano per la prossima settimana su <https://www.strongrfastr.com>

Giorno 1 1921 kcal ● 121g proteine (25%) ● 99g grassi (47%) ● 115g carboidrati (24%) ● 21g fibre (4%)

Colazione

265 kcal, 7g proteine, 21g carboidrati netti, 14g grassi



Mandorle tostate

1/6 tazza(e)- 166 kcal



Salsa di mele

57 kcal



Bastoncini di carota

1 1/2 carota(e)- 41 kcal

Snack

225 kcal, 9g proteine, 18g carboidrati netti, 12g grassi



Formaggio vegano

1 cubetto da 1"- 91 kcal



Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal



Uova bollite

1 uovo(i)- 69 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

610 kcal, 41g proteine, 32g carboidrati netti, 32g grassi



Panino con insalata di tonno

1 panino(i)- 495 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro

113 kcal

Cena

660 kcal, 27g proteine, 43g carboidrati netti, 40g grassi



Insalata mista semplice

136 kcal



Scampi al burro e aglio

523 kcal

Giorno 2

1917 kcal ● 120g proteine (25%) ● 71g grassi (33%) ● 161g carboidrati (33%) ● 40g fibre (8%)

Colazione

265 kcal, 7g proteine, 21g carboidrati netti, 14g grassi



Mandorle tostate

1/6 tazza(e)- 166 kcal



Salsa di mele

57 kcal



Bastoncini di carota

1 1/2 carota(e)- 41 kcal

Snack

225 kcal, 9g proteine, 18g carboidrati netti, 12g grassi



Formaggio vegano

1 cubetto da 1"- 91 kcal



Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal



Uova bollite

1 uovo(i)- 69 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

605 kcal, 32g proteine, 38g carboidrati netti, 32g grassi



Noci miste

1/8 tazza(e)- 109 kcal



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 lattina(e)- 247 kcal



Panino al formaggio grigliato

1/2 panino(i)- 248 kcal

Cena

660 kcal, 36g proteine, 82g carboidrati netti, 12g grassi



Hamburger vegetale (polpetta)

2 polpetta- 254 kcal



Riso integrale

3/4 tazza di riso integrale cotto- 172 kcal



Insalata di ceci facile

234 kcal

Giorno 3

1885 kcal ● 137g proteine (29%) ● 55g grassi (26%) ● 177g carboidrati (38%) ● 34g fibre (7%)

Colazione

295 kcal, 13g proteine, 28g carboidrati netti, 13g grassi



Fette di cetriolo
1/4 cetriolo- 15 kcal



Pane tostato con burro e marmellata
1 1/2 fetta(e)- 200 kcal



Uova fritte base
1 uovo(s)- 80 kcal

Snack

200 kcal, 18g proteine, 19g carboidrati netti, 4g grassi



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Bocconcini di cetriolo e tonno
115 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

565 kcal, 34g proteine, 48g carboidrati netti, 25g grassi



Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal



Chik'n tenders croccanti
6 2/3 tender/i- 381 kcal



Semi di girasole
120 kcal

Cena

660 kcal, 36g proteine, 82g carboidrati netti, 12g grassi



Hamburger vegetale (polpetta)
2 polpetta- 254 kcal



Riso integrale
3/4 tazza di riso integrale cotto- 172 kcal



Insalata di ceci facile
234 kcal

Giorno 4

1897 kcal ● 134g proteine (28%) ● 69g grassi (33%) ● 162g carboidrati (34%) ● 24g fibre (5%)

Colazione

295 kcal, 13g proteine, 28g carboidrati netti, 13g grassi



Fette di cetriolo
1/4 cetriolo- 15 kcal



Pane tostato con burro e marmellata
1 1/2 fetta(e)- 200 kcal



Uova fritte base
1 uovo(s)- 80 kcal

Snack

200 kcal, 18g proteine, 19g carboidrati netti, 4g grassi



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Bocconcini di cetriolo e tonno
115 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

565 kcal, 34g proteine, 48g carboidrati netti, 25g grassi



Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal



Chik'n tenders croccanti
6 2/3 tender/i- 381 kcal



Semi di girasole
120 kcal

Cena

670 kcal, 32g proteine, 67g carboidrati netti, 26g grassi



Insalata mista semplice
203 kcal



Panino con polpette vegane
1 panino/i- 468 kcal

Giorno 5

1905 kcal ● 143g proteine (30%) ● 59g grassi (28%) ● 167g carboidrati (35%) ● 33g fibre (7%)

Colazione

345 kcal, 11g proteine, 47g carboidrati netti, 10g grassi



Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal



Pane tostato con burro
1 fetta(e)- 114 kcal



Semplice avena alla cannella con latte
164 kcal

Snack

200 kcal, 18g proteine, 19g carboidrati netti, 4g grassi



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Bocconcini di cetriolo e tonno
115 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

525 kcal, 45g proteine, 34g carboidrati netti, 19g grassi



Miscela di riso aromatizzata
143 kcal



Cavolo collard all'aglio
159 kcal



Tilapia frita in padella
6 oz- 223 kcal

Cena

670 kcal, 32g proteine, 67g carboidrati netti, 26g grassi



Insalata mista semplice
203 kcal



Panino con polpette vegane
1 panino/i- 468 kcal

Giorno 6

1943 kcal ● 127g proteine (26%) ● 76g grassi (35%) ● 151g carboidrati (31%) ● 36g fibre (7%)

Colazione

345 kcal, 11g proteine, 47g carboidrati netti, 10g grassi



Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal



Pane tostato con burro

1 fetta(e)- 114 kcal



Semplice avena alla cannella con latte

164 kcal

Snack

200 kcal, 14g proteine, 5g carboidrati netti, 14g grassi



Bocconcini di cetriolo con formaggio di capra

118 kcal



Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i)- 83 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

600 kcal, 38g proteine, 27g carboidrati netti, 30g grassi



Carote arrosto

3 carota(e)- 158 kcal



Tempeh base

6 oz- 443 kcal

Cena

635 kcal, 28g proteine, 72g carboidrati netti, 22g grassi



Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



Insalata di pasta alla caprese

485 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal

Giorno 7

1943 kcal ● 127g proteine (26%) ● 76g grassi (35%) ● 151g carboidrati (31%) ● 36g fibre (7%)

Colazione

345 kcal, 11g proteine, 47g carboidrati netti, 10g grassi



Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal



Pane tostato con burro

1 fetta(e)- 114 kcal



Semplice avena alla cannella con latte

164 kcal

Snack

200 kcal, 14g proteine, 5g carboidrati netti, 14g grassi



Bocconcini di cetriolo con formaggio di capra

118 kcal



Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i)- 83 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

600 kcal, 38g proteine, 27g carboidrati netti, 30g grassi



Carote arrosto

3 carota(e)- 158 kcal



Tempeh base

6 oz- 443 kcal

Cena

635 kcal, 28g proteine, 72g carboidrati netti, 22g grassi



Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



Insalata di pasta alla caprese

485 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal

Altro

- insalata mista
17 1/4 tazza (518g)
- formaggio vegano a blocco
2 cubetto 2,5 cm (57g)
- hamburger vegetariano
4 polpetta (284g)
- tenders vegani stile 'chik'n'
13 1/3 pezzi (340g)
- Panino tipo sub
2 panino/i (170g)
- lievito nutrizionale
2 cucchiaino (3g)
- polpette vegane surgelate
8 polpetta(e) (240g)

Grassi e oli

- condimento per insalata
1 tazza (259mL)
- maionese
1 1/2 cucchiaino (23mL)
- olio
1 3/4 oz (54mL)
- olio d'oliva
1/2 cucchiaino (8mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- burro
1/2 stecca (55g)
- panna da montare (heavy cream)
2 1/4 cucchiaino (34mL)
- formaggio parmigiano
1 cucchiaino (2g)
- uova
4 grande (200g)
- formaggio a fette
1 fetta (30 g ciasc.) (28g)
- latte intero
2 tazza(e) (511mL)
- formaggio di capra
2 oz (57g)
- formaggino a bastoncino
2 stecca (56g)
- mozzarella fresca
2 oz (57g)

Cereali e pasta

Pesci e frutti di mare

- gamberi crudi
3 oz (85g)
- tonno in scatola
2 lattina (364g)
- tilapia cruda
6 oz (168g)

Prodotti da forno

- pane
9 fetta (288g)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero
1 1/2 g (2g)
- sale
5 g (5g)
- aceto balsamico
1 cucchiaino (15mL)
- cannella
1/2 cucchiaino (4g)
- aneto secco
1 cucchiaino (1g)

Frutta e succhi di frutta

- pesca
7 media (Ø 6,8 cm) (1050g)
- purea di mele
2 contenitore da asporto (~115 g) (244g)
- arancia
3 arancia (462g)

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
6 cucchiaino, intera (54g)
- noci miste
2 cucchiaino (17g)
- semi di girasole
1 1/3 oz (38g)

Zuppe, salse e sughi

- aceto di mele
1 cucchiaino (1mL)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
1 lattina (~540 g) (526g)

pasta secca cruda
1/3 lbs (156g)

riso integrale
1/2 tazza (95g)

Bevande

acqua
11 2/3 tazza(e) (2771mL)

polvere proteica
10 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (326g)

Verdure e prodotti vegetali

scalogni
3/4 cucchiaino, tritato (8g)

aglio
3 spicchio(i) (9g)

sedano crudo
1/2 gambo piccolo (12,5 cm) (9g)

pomodori
2 1/2 tazza di pomodorini (354g)

carote
10 medio (615g)

cipolla
1/2 piccolo (35g)

prezzemolo fresco
3 rametti (3g)

ketchup
3 1/3 cucchiaino (57g)

cetriolo
1 3/4 cetriolo (21 cm) (527g)

cavolo collard (cavolo da costa)
1/2 lbs (227g)

salsa per pasta
1/2 tazza (130g)

salsa pesto
2 cucchiaino (31g)

Legumi e prodotti a base di legumi

ceci in scatola
1 lattina/e (448g)

tempeh
3/4 lbs (340g)

fagioli bianchi in scatola
1/2 lattina/e (220g)

Dolci

gelatina (jelly)
1 cucchiaino (21g)

zucchero
1 1/2 cucchiaino (20g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

miscela di riso aromatizzato
1/4 sacca (~160 g) (40g)

Cereali per la colazione

avena rapida (quick oats)
3/4 tazza (60g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Mandorle tostate

1/6 tazza(e) - 166 kcal ● 6g proteine ● 13g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
3 cucchiaio, intera (27g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
6 cucchiaio, intera (54g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Salsa di mele

57 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

purea di mele
1 contenitore da asporto (~115 g)
(122g)

Per tutti i 2 pasti:

purea di mele
2 contenitore da asporto (~115 g)
(244g)

1. Un contenitore da asporto da 4 oz di salsa di mele = circa mezza tazza di salsa di mele

Bastoncini di carota

1 1/2 carota(e) - 41 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

carote
1 1/2 medio (92g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
3 medio (183g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Fette di cetriolo

1/4 cetriolo - 15 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cetriolo
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

Per tutti i 2 pasti:

cetriolo
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

1. Taglia il cetriolo a rondelle e servi.

Pane tostato con burro e marmellata

1 1/2 fetta(e) - 200 kcal ● 6g proteine ● 7g grassi ● 25g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 1/2 fetta (48g)
burro
1/2 cucchiaino (7g)
gelatina (jelly)
1/2 cucchiaino (11g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
3 fetta (96g)
burro
1 cucchiaino (14g)
gelatina (jelly)
1 cucchiaino (21g)

1. Tosta il pane fino al grado desiderato.
2. Spalma burro e marmellata sul pane.

Uova fritte base

1 uovo(s) - 80 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)

Per tutti i 2 pasti:

uova
2 grande (100g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso.
2. Rompi le uova nella padella e cuoci finché gli albumi non sono più liquidi. Condisci con sale e pepe e servi.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Pesca

1 pesca(e) - 66 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pesca
1 media (Ø 6,8 cm) (150g)

Per tutti i 3 pasti:

pesca
3 media (Ø 6,8 cm) (450g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pane tostato con burro

1 fetta(e) - 114 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
burro
1 cucchiaino (5g)

Per tutti i 3 pasti:

pane
3 fetta (96g)
burro
1 cucchiaio (14g)

1. Tosta il pane fino al grado desiderato.
2. Spalma il burro sul pane.

Semplice avena alla cannella con latte

164 kcal ● 6g proteine ● 4g grassi ● 23g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

zucchero
1/2 cucchiaino (7g)
cannella
4 pizzico (1g)
latte intero
3/8 tazza(e) (90mL)
avena rapida (quick oats)
4 cucchiaino (20g)

Per tutti i 3 pasti:

zucchero
1 1/2 cucchiaino (20g)
cannella
1/2 cucchiaino (4g)
latte intero
1 tazza(e) (270mL)
avena rapida (quick oats)
3/4 tazza (60g)

1. Metti avena, cannella e zucchero in una ciotola e mescola.
2. Versa il latte sopra e metti nel microonde per 90 secondi - 2 minuti.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Panino con insalata di tonno

1 panino(i) - 495 kcal ● 39g proteine ● 25g grassi ● 24g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 panino(i) porzioni

pane
2 fetta (64g)
maionese
1 1/2 cucchiaino (23mL)
pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
tonno in scatola
5 oz (142g)
sedano crudo, tritato
1/2 gambo piccolo (12,5 cm) (9g)

1. Scola il tonno.
2. Mescola accuratamente tonno, maionese, pepe, sale e sedano tritato in una piccola ciotola.
3. Spalma il composto su una fetta di pane e copri con l'altra.

Insalata mista semplice con pomodoro

113 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



insalata mista
2 1/4 tazza (68g)
pomodori
6 cucchiaino di pomodorini (56g)
condimento per insalata
2 1/4 cucchiaino (34mL)

1. Mescola le foglie verdi, i pomodori e il condimento in una ciotola piccola. Servi.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Noci miste

1/8 tazza(e) - 109 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/8 tazza(e) porzioni

noci miste
2 cucchiaio (17g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 lattina(e) - 247 kcal ● 18g proteine ● 7g grassi ● 23g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1 lattina(e) porzioni

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
1 lattina (~540 g) (526g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Panino al formaggio grigliato

1/2 panino(i) - 248 kcal ● 11g proteine ● 16g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/2 panino(i) porzioni

pane
1 fetta (32g)
burro
1/2 cucchiaio (7g)
formaggio a fette
1 fetta (30 g ciasc.) (28g)

1. Preriscalda la padella a fuoco medio-basso.
 2. Spalma il burro su un lato di una fetta di pane.
 3. Metti il pane nella padella con il lato imburrito verso il basso e aggiungi il formaggio sopra.
 4. Imburra l'altra fetta di pane su un lato e poggiala (lato imburrito verso l'alto) sopra il formaggio.
 5. Griglia fino a doratura leggera e quindi gira. Continua fino a che il formaggio non si scioglie.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Pesca

1 pesca(e) - 66 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pesca
1 media (Ø 6,8 cm) (150g)

Per tutti i 2 pasti:

pesca
2 media (Ø 6,8 cm) (300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Chik'n tenders croccanti

6 2/3 tender/i - 381 kcal ● 27g proteine ● 15g grassi ● 34g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

tenders vegani stile 'chik'n'
6 2/3 pezzi (170g)
ketchup
5 cucchiaino (28g)

Per tutti i 2 pasti:

tenders vegani stile 'chik'n'
13 1/3 pezzi (340g)
ketchup
1/4 tazza (57g)

1. Cuoci i chik'n tenders seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Servi con ketchup.
-

Semi di girasole

120 kcal ● 6g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
2/3 oz (19g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
1 1/3 oz (38g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Miscela di riso aromatizzata

143 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 29g carboidrati ● 1g fibre



miscela di riso aromatizzato
1/4 sacca (~160 g) (40g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cavolo collard all'aglio

159 kcal ● 7g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 9g fibre



cavolo collard (cavolo da costa)
1/2 lbs (227g)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)
sale
1 pizzico (1g)
aglio, tritato
1 1/2 spicchio(i) (5g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
4. Condisci con sale e servi.

Tilapia fritta in padella

6 oz - 223 kcal ● 34g proteine ● 10g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 6 oz porzioni

olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
sale
2 pizzico (2g)
tilapia cruda
6 oz (168g)

1. Sciacqua i filetti di tilapia in acqua fredda e asciugali con carta da cucina. Condisci entrambi i lati di ogni filetto con sale e pepe.
2. Scalda l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-alto; cuoci la tilapia nell'olio caldo fino a quando il pesce si sfalda facilmente con una forchetta, circa 4 minuti per lato. Servi subito.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Carote arrosto

3 carota(e) - 158 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 15g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
carote, affettato
3 grande (216g)

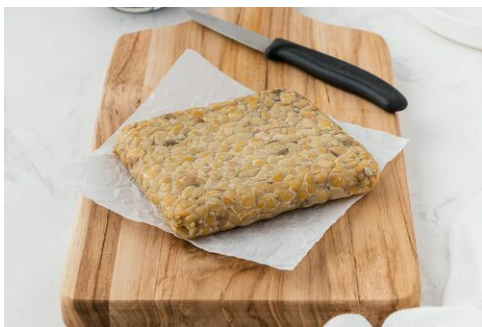
Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
carote, affettato
6 grande (432g)

1. Preriscalda il forno a 400 °F (200 °C).
2. Disponi le carote a fette su una teglia e condiscile con olio e un pizzico di sale. Distribuiscile in modo uniforme e cuoci per circa 30 minuti finché non sono morbide. Servi.

Tempeh base

6 oz - 443 kcal ● 36g proteine ● 23g grassi ● 12g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

tempeh

6 oz (170g)

olio

1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

tempeh

3/4 lbs (340g)

olio

2 cucchiaio (30mL)

1. Taglia il tempeh nella forma desiderata, ungiolo con olio e poi condisci con sale, pepe o il tuo mix di spezie preferito.
2. Saltalo in padella a fuoco medio per 5-7 minuti oppure cuocilo in forno preriscaldato a 375°F (190°C) per 20-25 minuti, girandolo a metà cottura, fino a doratura e croccantezza.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Formaggio vegano

1 cubetto da 1" - 91 kcal ● 1g proteine ● 7g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio vegano a blocco

1 cubetto 2,5 cm (28g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio vegano a blocco

2 cubetto 2,5 cm (57g)

1. Taglia e gusta.

Pesca

1 pesca(e) - 66 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pesca

1 media (Ø 6,8 cm) (150g)

Per tutti i 2 pasti:

pesca

2 media (Ø 6,8 cm) (300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Uova bollite

1 uovo(i) - 69 kcal ● 6g proteine ● 5g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
2 grande (100g)

1. Nota: le uova già cotte sono disponibili in molte catene di supermercati, ma puoi prepararle tu stesso partendo da uova crude come descritto qui sotto.
2. Metti le uova in un piccolo tegamino e copri le con acqua.
3. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire finché le uova non raggiungono il grado di cottura desiderato. Tipicamente, 6-7 minuti dall'ebollizione per uova alla coque e 8-10 minuti per uova sode.
4. Sguscia le uova, condisci a piacere (sale, pepe, sriracha sono tutte buone opzioni) e mangia.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Arancia

1 arancia(e) - 85 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

arancia
1 arancia (154g)

Per tutti i 3 pasti:

arancia
3 arancia (462g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Bocconcini di cetriolo e tonno

115 kcal ● 17g proteine ● 4g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

tonno in scatola
1 bustina (74g)
cetriolo, affettato
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

Per tutti i 3 pasti:

tonno in scatola
3 bustina (222g)
cetriolo, affettato
3/4 cetriolo (21 cm) (226g)

1. Affettare il cetriolo e mettere il tonno sulle fette.
2. Condire a piacere con sale e pepe.
3. Servire.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Bocconcini di cetriolo con formaggio di capra

118 kcal ● 7g proteine ● 9g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

aneto secco
4 pizzico (1g)
formaggio di capra
1 oz (28g)
cetriolo, affettato
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

Per tutti i 2 pasti:

aneto secco
1 cucchiaino (1g)
formaggio di capra
2 oz (57g)
cetriolo, affettato
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

1. Su fette di cetriolo mettere formaggio di capra e aneto.
2. Servire.

Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i) - 83 kcal ● 7g proteine ● 6g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio a bastoncino
1 stecca (28g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio a bastoncino
2 stecca (56g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata mista semplice

136 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



insalata mista
3 tazza (90g)
condimento per insalata
3 cucchiaio (45mL)

1. Mescola le foglie verdi e il condimento in una ciotola piccola. Servi.

Scampi al burro e aglio

523 kcal ● 25g proteine ● 31g grassi ● 34g carboidrati ● 2g fibre

**burro**

1 1/2 cucchiaino (21g)

panna da montare (heavy cream)

2 1/4 cucchiaino (34mL)

pasta secca cruda

1 1/2 oz (43g)

acqua

1/6 tazza(e) (44mL)

formaggio parmigiano

1 cucchiaino (2g)

scalogni, tritato

3/4 cucchiaino, tritato (8g)

aglio, tritato

1 1/2 spicchio (5g)

gamberi crudi, sgusciato e privato del budello

3 oz (85g)

1. Pulisci gli scampi e inizia a cuocere la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Mentre la pasta cuoce, trita lo scalogno e l'aglio.
 3. Quando la pasta è pronta, trasferiscila in una ciotola separata; nella pentola usata per la pasta aggiungi il burro e falla sciogliere a fuoco medio. Una volta sciolto e caldo, aggiungi gli scampi. Lascia cuocere gli scampi 2-3 minuti per lato finché non diventano sodi e leggermente rosa.
 4. Aggiungi l'aglio e lo scalogno nella padella per circa 30 secondi per ammorbidirli. Lavora in fretta per evitare di cuocere troppo gli scampi.
 5. Aggiungi la panna e scalda. Se vuoi, aggiusta di sale e pepe. Se la salsa è troppo densa, aggiungi un po' d'acqua.
 6. Rimetti la pasta nella pentola e scalda giusto il tempo necessario per ricoprire la pasta con la salsa e riscaldare i noodles.
 7. Trasferisci nel piatto da portata e, se desideri, guarnisci con parmigiano.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Hamburger vegetale (polpetta)

2 polpetta - 254 kcal ● 20g proteine ● 6g grassi ● 22g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

hamburger vegetariano
2 polpetta (142g)

Per tutti i 2 pasti:

hamburger vegetariano
4 polpetta (284g)

1. Cuocere l'hamburger seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire.

Riso integrale

3/4 tazza di riso integrale cotto - 172 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 35g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

sale
1 1/2 pizzico (1g)
acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
riso integrale
4 cucchiaino (48g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
3 pizzico (2g)
acqua
1 tazza(e) (237mL)
pepe nero
3 pizzico, macinato (1g)
riso integrale
1/2 tazza (95g)

1. (Nota: seguire le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quanto sotto)
2. Sciacquare l'amido dal riso in un colino sotto acqua fredda per 30 secondi.
3. Portare l'acqua a ebollizione a fuoco alto in una pentola capiente con coperchio aderente.
4. Aggiungere il riso, mescolarlo una sola volta e cuocere a fuoco lento, coperto, per 30-45 minuti o fino a quando l'acqua è assorbita.
5. Togliere dal fuoco e lasciare riposare, coperto, per altri 10 minuti. Sgranare con una forchetta.

Insalata di ceci facile

234 kcal ● 12g proteine ● 5g grassi ● 25g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

aceto balsamico
1/2 cucchiaino (8mL)
aceto di mele
1/2 cucchiaino (0mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1/2 lattina/e (224g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1/4 piccolo (18g)
pomodori, tagliato a metà
1/2 tazza di pomodorini (75g)
prezzemolo fresco, tritato
1 1/2 rametti (2g)

Per tutti i 2 pasti:

aceto balsamico
1 cucchiaino (15mL)
aceto di mele
1 cucchiaino (1mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1 lattina/e (448g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1/2 piccolo (35g)
pomodori, tagliato a metà
1 tazza di pomodorini (149g)
prezzemolo fresco, tritato
3 rametti (3g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola e mescola.
Servi!

Cena 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Insalata mista semplice

203 kcal ● 4g proteine ● 14g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
4 1/2 tazza (135g)
condimento per insalata
1/4 tazza (68mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
9 tazza (270g)
condimento per insalata
1/2 tazza (135mL)

1. Mescola le foglie verdi e il condimento in una ciotola piccola.
Servi.

Panino con polpette vegane

1 panino/i - 468 kcal ● 28g proteine ● 12g grassi ● 54g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

Panino tipo sub
1 panino/i (85g)
lievito nutrizionale
1 cucchiaino (1g)
salsa per pasta
4 cucchiaino (65g)
polpette vegane surgelate
4 polpetta(e) (120g)

Per tutti i 2 pasti:

Panino tipo sub
2 panino/i (170g)
lievito nutrizionale
2 cucchiaino (3g)
salsa per pasta
1/2 tazza (130g)
polpette vegane surgelate
8 polpetta(e) (240g)

1. Cuocere le polpette vegane seguendo le istruzioni sulla confezione.
Scaldare la salsa per pasta sul fornello o nel microonde.
Quando le polpette sono pronte, inserirle nel panino e coprire con la salsa e il lievito nutrizionale.
Servire.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Latte

1/2 tazza(e) - 75 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
1/2 tazza(e) (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
1 tazza(e) (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di pasta alla caprese

485 kcal ● 23g proteine ● 13g grassi ● 61g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

pasta secca cruda
2 oz (57g)
salsa pesto
1 cucchiaio (16g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1/4 lattina/e (110g)
pomodori, tagliato a metà
4 cucchiaio di pomodorini (37g)
mozzarella fresca, strappato in pezzi
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

pasta secca cruda
4 oz (113g)
salsa pesto
2 cucchiaio (31g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1/2 lattina/e (220g)
pomodori, tagliato a metà
1/2 tazza di pomodorini (75g)
mozzarella fresca, strappato in pezzi
2 oz (57g)

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione. Scola e metti da parte.
2. Opzionale: mentre la pasta cuoce, arrostisci i pomodorini tagliati a metà su una teglia nel forno a 400°F (200°C) per 10–15 minuti, finché non sono morbidi e scoppiati.
3. In una ciotola capiente unisci la pasta cotta, i pomodori, i fagioli bianchi, la mozzarella e il pesto. Aggiusta di sale e pepe a piacere. Buon appetito!

Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista

1 1/2 tazza (45g)

pomodori

4 cucchiaino di pomodorini (37g)

condimento per insalata

1 1/2 cucchiaino (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista

3 tazza (90g)

pomodori

1/2 tazza di pomodorini (75g)

condimento per insalata

3 cucchiaino (45mL)

1. Mescola le foglie verdi, i pomodori e il condimento in una ciotola piccola.
Servi.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

1 1/2 misurino - 164 kcal ● 36g proteine ● 1g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

1 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(47g)

acqua

1 1/2 tazza(e) (356mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

10 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(326g)

acqua

10 1/2 tazza(e) (2489mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-